



Gesundheit fördern – für Sicherheit sorgen

28. April 2017

Auch im Dachdecker-Handwerk wird man sich zunehmend bewusster: Nicht nur die üblichen körperlichen Beschwerden machen den Mitarbeiter zu schaffen, auch psychische Faktoren können zu Überlastung und Krankheit führen. Nicht immer ist dies aber für den Chef erkennbar, und oft weiß er auch nicht, wie er hier vorbeugen oder gegensteuern kann. Gerade auch im Bereich Arbeitssicherheit ein wichtiges Thema, mit dem sich der Betriebsinhaber auseinandersetzen sollte. Hilfreich ist dabei neue Projekt psyGA der Initiative „Neue Qualität der Arbeit“. psyGA steht für „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ und liefert neben Handlungshilfen und Beispielen aus der Praxis ein E-Learning-Tool.

Die Materialien

Unsere Arbeitswelt befindet sich in einem rasanten Umbruch: mehr Arbeit, technische Neuerungen, Veränderungen bei Prozessen, aber auch die Anforderungen an Fachwissen und Know-how steigen. Zudem geben Handy und Laptop zwar neue Freiheiten, erschweren aber auch im wahrsten Sinne das Abschalten und eine klare Trennung zwischen Privatleben und Beruf. Dies hat unter Umständen weitreichende Folgen für die Gesundheit.

Trotz fundierter Erkenntnisse in der Gesundheitsförderung ist die Zahl der Unternehmen begrenzt, die das Potenzial erkennen, um in Betrieben Gesundheit zu fördern und vorbeugend zu handeln. Die bereitgestellten Unterlagen und Tools bieten einen praxisnahen Überblick über die unterschiedlichen Aspekte und betrieblichen Handlungsfelder psychischer Belastungen und geben konkrete Anregungen und Tipps für den Umgang mit Stress.

E-Learning-Tool

Das E-Learning-Tool liefert leicht verständliche Vorschläge, um Mitarbeitende vor stressbedingter Überlastung zu schützen und selber gesund zu bleiben. Es sensibilisiert Vorgesetzte, um Stress-Signale wahrzunehmen und gibt Tipps, wie man mit überlasteten Beschäftigten am besten umgeht. Die Bearbeitungszeit beträgt zwischen 45 und 75 Minuten. Eine überraschende Erkenntnis ist: Stress ist nicht grundsätzlich gesundheits-schädlich. Und Gesundheit lässt sich selbst dann fördern, wenn sich an den Stressoren, also an den Dingen, die den Stress auslösen, nichts ändern lässt. Und auch eigene Stressfaktoren werden aufgedeckt: Stressprävention beginnt immer bei der Führungskraft selbst. Denn Stress kann "ansteckend" wirken. Chefs geben oft ihren Stress an die Mitarbeiter weiter. Infos: <http://psyga.info>

Kleiner Selbsttest

Wenn Sie selbst im Stress sind,

- delegieren Sie dann eher weniger?
- wird Ihre Mimik dann schon einmal starr, fest, unbeweglich?
- leidet dann der Umgangston schon einmal?
- denken Sie dann „Gute Arbeit ist selbstverständlich (dafür werden meine Leute ja bezahlt)“?
- ist Ihnen dann egal, was Sie essen?
- sind Ihnen dann Sicherheitsvorschriften schon mal egal?
- neigen Sie dann dazu, Vorgänge, die Sie bereits delegiert haben, wieder an sich zu nehmen?
- arbeiten Sie dann zu 100 % aufgaben- und sachorientiert?
- versuchen Sie dann abends, einfach nur zu vergessen und abzuschalten?

Wenn Sie sich in manchen Punkten wiedererkennen, ist dies noch kein Grund zur Panik. Sie haben ja schon damit begonnen, über Ihr Führungsverhalten nachzudenken. Solange Sie den Mitarbeitenden z. B. erklären: „Es geht gerade nicht, ich bin im Stress“, werden sie in der Regel auch einen etwas rauerem Ton verzeihen (spätestens nach einer Entschuldigung).